



Wir sind Schule mit Biss!

Informationen für Eltern

Zahngesund trinken



Wer ausreichend trinkt, kommt besser und konzentrierter durch den Tag! Hierbei ist **Wasser**, egal ob Leitungs- oder Mineralwasser, das beste Getränk.

Es hilft den Flüssigkeitshaushalt zu füllen, liefert verschiedene Mineralstoffe und hat weder Zucker noch Kalorien - es löscht den Durst perfekt! Leitungswasser ist in den Schulen und zu Hause preiswert und in guter Qualität verfügbar.

Geben Sie Ihrem Kind täglich eine **Getränkeflasche gefüllt mit Wasser** in die Schule mit. Wenn Ihr Kind zusätzlich einen **Trinkbecher** in der Schule besitzt, hat es die Chance, sich bei Durst immer Wasser vom Wasserhahn abzufüllen.

So viele Getränke – was steckt dahinter?

Ungeeignete Getränke sind Säfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden. Der Fruchtzucker und auch die Fruchtsäure schädigen die Zähne. Milch, Milchmischgetränke oder Kakao können viel Fett und Zucker enthalten. Dadurch ist der Energiegehalt (Kaloriengehalt) hoch. Werden diese Getränke regelmäßig und in größeren Mengen getrunken, können sie das Körpergewicht ansteigen lassen. Eistee und Colagetränke haben Zucker, Säuren und oft Koffein. Sie sind für die Gesundheit der Kinder nicht geeignet. Getränke mit Süßstoffen und/oder Zuckeraustauschstoffen verstärken die Gewöhnung an den süßen Geschmack und das sollte nicht sein.

Bessere Konzentration durch ausreichend Flüssigkeit

Damit es Ihrem Kind gut geht, muss es **genügend trinken**. So kann Ihr Kind in der Schule besser lernen, denn Wasser unterstützt die Gehirndurchblutung. Bereits eine leichte Unterversorgung mit Flüssigkeit schwächt das körperliche und geistige Leistungsvermögen und führt zu Unaufmerksamkeit und Müdigkeit.